

<<益生菌>>

图书基本信息

书名：<<益生菌>>

13位ISBN编号：9787807538431

10位ISBN编号：7807538430

出版时间：2009-10

出版时间：哈尔滨出版社

作者：栾杰

页数：199

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<益生菌>>

### 内容概要

随着生活水平的提高，现代人更重视营养。

但是高脂肪、高蛋白摄入过多，膳食纤维摄入过少，很容易导致体内菌群失衡，从而导致亚健康的状态甚至是疾病。

《益生菌》一书介绍了如何通过益生菌来调节人体的微生态平衡，在有效防治各种疾病的同时使人远离药物的副作用。

渴望健康长寿是很多人所追求的，益生菌会帮助你保持健康的身体状态，消除健康隐患。

## <<益生菌>>

### 书籍目录

益生菌知识篇 它是益生菌 益生菌的由来 为什么人们要补充益生菌？

益生菌功能篇 益生菌的必经门户——口腔与咽喉 口腔有益菌群对牙齿的保护 你正在遭受咽喉炎的困扰吗？

你的胃还好吗？

你胃里的致病菌 人类健康的杀手——胃癌 你的肠道感觉如何？

你的肠道未老先衰了吗？

什么导致肠道老化？

乳酸菌与双歧杆菌为你的健康保驾护航 乳糖不耐症 便秘 腹泻益生菌保健篇 益生菌陪伴孩子健康成长 哪些孩子需要补充益生菌？

益生菌帮助孩子远离困扰 益生菌与母乳喂养 婴幼儿腹泻 婴幼儿便秘 益生菌对婴幼儿其他疾病的防治 婴幼儿白假丝酵母菌感染 婴幼儿过敏性疾病 坏死性小肠结肠炎 幽门螺杆菌感染 益生菌与老年人的健康长寿 老年人的肠内菌群 老年人便秘 老年痴呆症 冠心病 益生菌对女性的关爱

帮助解决皮肤问题 细菌性阴道炎 酵母菌感染 滴虫性阴道炎 老年性阴道炎 益生菌与尿路感染

益生菌对女性身体的其他好处 益生菌能提高机体免疫力 益生菌与肠道免疫紊乱疾病 改善过敏体质 过敏反应 食物过敏 过敏性鼻炎

益生菌实用篇 益生菌与常见病 癌症 糖尿病 肝硬化 肠易激综合征 益生菌产品 酸奶 干酪 益生菌乳粉 发酵豆乳 益生菌冰激淋 泡菜 食醋 发酵酒 发酵蔬果汁 益生菌巧克力 益生菌化妆品 益生菌卫生棉条 益生菌制剂 益生菌的天堂——益生元 膳食纤维 益生元 常见的益生元：低聚糖

## 章节摘录

益生菌知识篇 它是益生菌 益生菌源于希腊语，其意思是“有益于生命”。早在1965年，益生菌的概念由里尔和斯第威尔这两位科学家提出，但当时仅用于描述那些能够支持微生物生长的物质。

1974年益生菌的概念由帕克作为“有益健康且自然存在的微生物”被提出。

直到1987年，英国的罗伊·富勒博士才给出益生菌较完整的定义：“益生菌是一种活的微生物喂养补充剂，通过改善宿主动物的肠道微生物菌群平衡，从而对宿主动物产生有益的效果。”

2001年，联合国粮食及农业组织(FAO)和世界卫生组织(WHO)的专家们给益生菌的定义为：“益生菌是活的微生物，当摄入充足的数量时，它会赋予宿主某种健康益处。”

2002年，欧洲食品和饲料菌种协会(EFFCA)给益生菌定义作了如下修正：“益生菌是活的微生物，通过给予(摄入)充足的数量，对宿主产生一种或多种特殊且经临床论证的功能性健康益处。”

益生菌的由来 据考证，乳酸发酵类的食品在远古人类的日常饮食中就已经出现了。早期人类就已经懂得食用发酵食品，这比人类懂得如何使用火的时间还要早。

早在公元前200年，古印度、古埃及和古希腊就用有益于人体的乳酸菌制成发酵食品。

因为乳酸菌在自然界中分布广泛，所以当时用自然发酵奶制造游牧民族的上等食品。

古埃及的壁画上就有挤牛奶的场景，及相关的文字记载，当时有一种叫做“生命”的强酸性乳饮料。

古巴比伦游牧民族也用家畜的奶做成发酵乳饮料用来增强体质。

古代的中东和近东都有食用发酵乳的习惯，并用发酵乳来治疗胃肠疾病。

在1008年，德国建立了世界上第一个酸奶作坊。

公元12世纪，成吉思汗的军队就已将马奶和牛奶作为日常饮品。

士兵们在出征前先将马奶和牛奶制成乳饼放入皮囊中，再将皮囊中注满水。

这样在远征的途中乳饼就会发酵，这种发酵乳是蒙古军队的重要饮品。

到了16世纪中叶，发酵乳酪渐渐成为一些民族的传统食品。

在我国，酸奶的历史也很悠久。

北魏的贾思勰所著的《齐民要术》中记载了酸奶的做法：“牛羊乳皆得作，煎乳四五沸便止，以绢袋滤入瓦罐中，其酪暖如人体，熟乳一升用香酪半匙，痛搅令散泻，明旦酪成。”

古人虽然能够制出酸乳饮品，但并不知道其中的原理，只是凭经验制作。

1665年，列文虎克发明了显微镜，第一次观察到了微生物；1857年法国化学家巴斯德描述了乳酸菌；1899年蒂赛报道了双歧杆菌；1900年毛洛鉴定了嗜酸乳杆菌。

1905年梅契尼科夫出版了《The Prolongation of Life》一书，他在保加利亚旅行时惊奇地发现那里很多人都可以健康地活到100岁甚至更长。

于是，他向一位叫玛利亚的百岁老人请教养生之道。

这位老人大半生都在保加利亚南部的蒙奇洛韦斯特度过，她并不知道真正使她长寿的原因。

梅契尼科夫通过与老人的深入沟通了解到，她一直食用乳制品尤其是酸奶。

于是，他通过对这一地区人们饮食习惯的研究发现，这些长寿的人都有经常饮用发酵牛奶的习惯。

经过进一步考察，他发现：肠道健康在一定程度上决定身体的健康。

人类的肠道里本来有许多的腐败菌，会产生各种毒素使人生病，缩短人的寿命。

如果每天食用酸奶，酸奶中的“好细菌”会取代肠道中不好的细菌，使肠道保持良好的消化功能。

这样人类就有可能活得更长久。

他还提出了乳酸菌可以抵抗大肠杆菌，起着清除腐败物质和减少酚、氨等有害物质的作用。

这是第一次有关乳酸菌生理功能的报道。

在19世纪末，法国化学家路易斯·巴斯德挽救了法国当时濒临倒闭的养蚕业和酿酒业。

因为他发现了蚕病和酒的腐败都与微生物有关。

巴斯德认为肠内发酵是必需的，并提出了微生物有益的观点。

1899年，法国巴斯德研究所的科学家蒂赛在对婴儿消化不良病因的研究中发现，在婴儿的粪便中存在一种多形态细菌。

## <<益生菌>>

而且，这种细菌含量在母乳喂养的婴儿体内比在人工喂养的婴儿体内更多，这就是双歧杆菌。双歧杆菌是人体肠道内最重要的微生物菌群，它们主要存在于人体结肠部位，是儿童尤其是断奶前婴儿肠道中占绝对优势的菌群。

<<益生菌>>

编辑推荐

平衡菌群，成为健康赢家。

解读生命的密码，体验生活的快乐，一切尽在《益生菌》…… 伴随您一生的好菌

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>